Zeitberechnung

Samstag, 5. Juni 2010

Wettbewerb D

Startzeit: 07:00

	Km	Gesamt	Pause	Tempo 3 Min	3 Ankunft	Tempo 4 Min	4 Ankunft	Tempo 5 Min	5	Tempo 6 Min	6	Tempo 7 Min	7	Tempo 8 Min	8
Start															
Stop	35 km	35 km	30 Min	105	8:45	140	9:20	175	9:55	210	10:30	245	11:05	280	11:40
Stop2	15 km	50 km	40 Min	180	10:00	230	10:50	280	11:40	330	12:30	380	13:20	430	14:10
Stop3	35 km	85 km	30 Min	325	12:25	410	13:50	495	15:15	580	16:40	665	18:05	750	19:30
Ziel	15 km	100 km		400	13:40	500	15:20	600	17:00	700	18:40	800	20:20	900	22:00
Gesamt	100 km		100 Min												

Wettbewerb C+F

Startzeit: 09:00

	Km	Gesamt	Pause	Tempo 3 Min	3 Ankunft	Tempo 4 Min	4 Ankunft	Tempo 5 Min	5	Tempo 6 Min	6	Tempo 7 Min	7	Tempo 8 Min	8
Start															
Stop1	35 km	35 km	30 Min	105	10:45	140	11:20	175	11:55	210	12:30	245	13:05	280	13:40
Ziel	15 km	35 km		180	12:00	230	12:50	205	12:25	330	14:30	380	15:20	430	16:10
Gesamt	50 km		30 Min												

Wettbewerb G

Startzeit: 15:00

	Km	Gesamt	Pause	Tempo 3 Min	3 Ankunft	Tempo 4 Min	4 Ankunft	Tempo 5 Min	5	Tempo 6 Min	6	Tempo 7 Min	7	Tempo 8 Min	8
Start															
Ziel	10 km	10 km	0 Min	30	15:30	40	15:40	50	15:50	60	16:00	70	16:10	80	16:20
Gesamt	10 km		0 Min												

Sonntag, 6. Juni 2010

Wettbewerb H

Startzeit: 07:00

	Km	Gesamt	Pause	Tempo 3 Min	3 Ankunft	Tempo 4 Min	4 Ankunft	Tempo 5 Min	5	Tempo 6 Min	6	Tempo 7 Min	7	Tempo 8 Min	8
Start															
Stop1	35 km	35 km	30 Min	105	8:45	140	9:20	175	9:55	210	10:30	245	11:05	280	11:40
Stop2	10 km	45 km	30 Min	165	9:45	210	10:30	255	11:15	300	12:00	345	12:45	390	13:30
Ziel	35 km	80 km		300	12:00	380	13:20	460	14:40	540	16:00	620	17:20	700	18:40
Gesamt	80 km		60 Min												

Wettbewerb C+J

Startzeit: 08:00

	Km	Gesamt	Pause	Tempo 3 Min	3 Ankunft	Tempo 4 Min	4 Ankunft	Tempo 5 Min	5	Tempo 6 Min	6	Tempo 7 Min	7	Tempo 8 Min	8
Start															
Stop1	35 km	35 km	30 Min	105	9:45	140	10:20	175	10:55	210	11:30	245	12:05	280	12:40
Ziel	5 km	40 km		150	10:30	190	11:10	230	11:50	270	12:30	310	13:10	350	13:50
Gesamt	40 km		30 Min												

Wettbewerb K

Startzeit: 09:00

	Km	Gesamt	Pause	Tempo 3 Min	3 Ankunft	Tempo 4 Min	4 Ankunft	Tempo 5 Min	5	Tempo 6 Min	6	Tempo 7 Min	7	Tempo 8 Min	8
Start															
Stop1	10 km	10 km	0 Min	30	9:30	40	9:40	50	9:50	60	10:00	70	10:10	80	10:20
Stop2	5 km	15 km	30 Min	45	9:45	60	10:00	75	10:15	90	10:30	105	10:45	120	11:00
Ziel	10 km	25 km		105	10:45	130	11:10	155	11:35	180	12:00	205	12:25	230	12:50
Gesamt	25 km		30 Min												

Wettbewerb G

Startzeit: 14:30

	Km	Gesamt	Pause	Tempo 3 Min	3 Ankunft	Tempo 4 Min	4 Ankunft	Tempo 5 Min	5	Tempo 6 Min	6	Tempo 7 Min	7	Tempo 8 Min	8
Start															
Ziel	5 km	5 km	0 Min	15	14:45	20	14:50	25	14:55	30	15:00	35	15:05	40	15:10
Gesamt	5 km		0 Min												